

halte DEINE Ziele & Erfolge fest! -zum Ausdrucken-

I. Hier bin ich

Bauchumfang

Gewicht

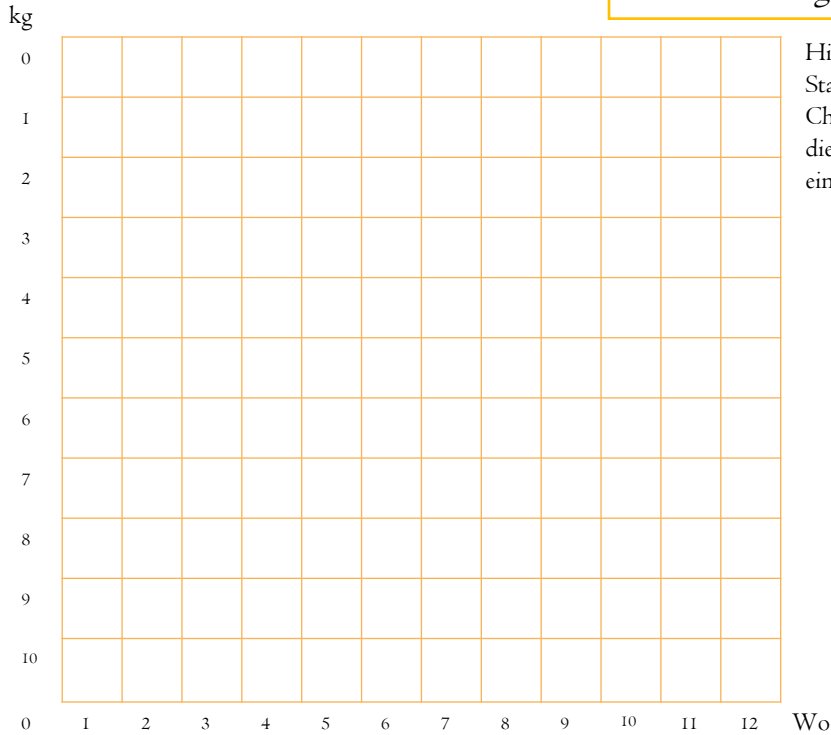
Größe

Bauchumfang-Erfolgsplaner

Hier kannst du nach dem Start deiner 90 Day Challenge wöchentlich den Bauchumfang Festhalten.

Woche 1	
Woche 2	
Woche 3	
Woche 4	
Woche 5	
Woche 6	
Woche 7	
Woche 8	
Woche 9	
Woche 10	
Woche 11	
Woche 12	

Gewichtserfolgsplaner



Hier kannst du nach dem Start deiner 90 Day Challenge Wöchentlich die Gewichtsabnahme einzeichnen.

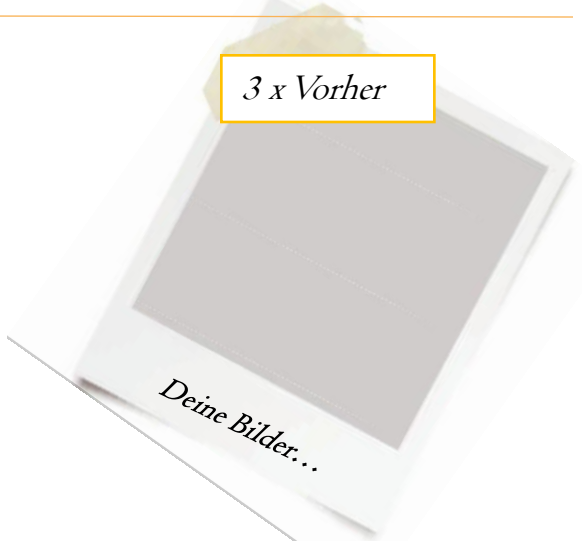
2. Hier will ich hin

Aktuelles Ziel

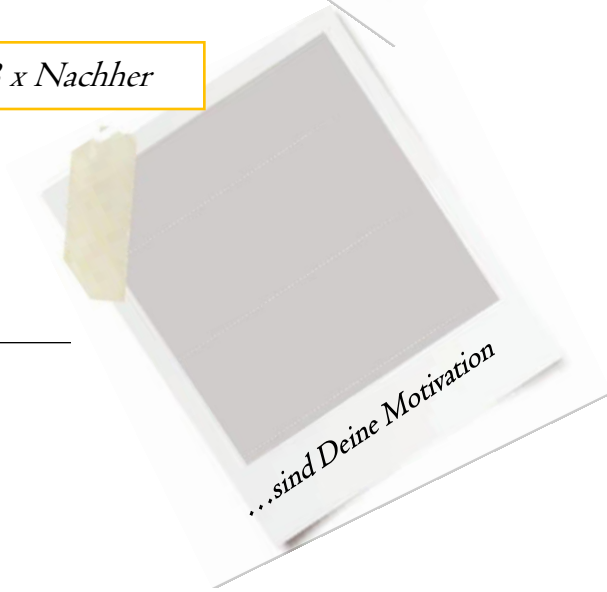
Was verbinde ich mit meinem Ziel?

Welche Belohnung gönne ich mir nach erreichen meines Ziels?

3 x Vorher



3 x Nachher



WICHTIG: Platziere diese Seite am Kühlschrank wo du DEIN ZIEL jeden Tag siehst.